



















































MENÚ ESCOLAR MARZO 2020 - celiacúa



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
Menestra de verduras con ovo relado e allada 	Crema de coliflor e alloporro	Ensalada de tomate, queixo fresco e noces   	Ensaladiña rusa  	Torrada s/ glute con aguacate e xamón 
Albóndigas en salsa de cebola s/ glute con arroz logur natural 	Lasaña de carne   Froita fresca	Marmitako de atún  Froita fresca	Peituga de polo á prancha con brócoli logur natural 	Pescada en salsa verde con chícharos e pataca  Froita fresca
9	10	11	12	13
Crema de cabaciña	Garavanzos con espinacas	Xudías verdes salteadas con xamón 	Ensalada de follas verdes, tomate, cebola, cenoura, olivas e queixo fresco  	Ensalada de pasta s/ glute con mazá, queixo semicurado e noces  
Pasta s/ glute con tomate, champis, ovo e atún    logur natural 	Tortilla española con tomate  Froita fresca	Guiso mariñeiro de chipiróns e pataca  logur natural 	Arroz con polo Froita fresca	Fabas estofadas con verduras Macedonia de froitas frescas
16	17	18	19	20
Ensalada de tomate, cebola, sardiñas e ovo   	Lentellas con verduras	Sopa de fideos s/ glute con verduras e xamón 		
Peituga de pavo á prancha con pementos e patacas fritas logur natural 	Pescada á prancha con ensalada de follas verdes   Froita fresca	Revolto de bacallau, pataca panadeira e pementos   logur natural 	Non lectivo	
23	24	25	26	27
Crema de verduras	Caldo de repolo	Pasta s/ glute con brócoli ao gratén 	Ensalada campeira de pataca, chícharos, tomate, cenoura, cebola e atún  	Coliflor con allada e ovo relado 
Arroz con polo e verduriñas Froita fresca	Lacón asado con ensalada de tomate logur natural 	Salmón á prancha con ensalada de follas verdes   Froita fresca	Costela ao forno con guarnición de espárgagos brancos logur natural 	Sepia en salsa con arroz branco  Macedonia de froitas frescas
30	31			
Guiso de xudías Polo á prancha con ensalada de follas verdes   logur natural 	Crema de cabaza Pizza s/ glute con tomate, mozzarella, champiñóns, xamón serrano e noces    Froita fresca			

Menús elaborados por Olga Yanes Marqués, dietista-nutricionista col nº GA00113
*As elaboracións con froitos secos serviránse exentas destes a nenos/as menores de 5 anos